ووشو "ين يانغ با قوا"

ملاكمة الدفع بالأيدى ("تادى" و"دانهوان")



دار تشاوهوا للنشر بكين

الكونغ فو الصينى

موجز المحتويات

الووشو الصينى جزء هام من التراث الحضارى الثمين للأمة الصينية، ونحن ننشر هذه السلسلة من الرسوم البيانية لتقديم بعض أساليب الووشو وحركاتها المميزة لقرائنا وهواة الووشو، وقد ركزنا الجانب الكبير من اهتمامنا على الفنون الأساسية للووشو الصينى لتسهيل استيعابه.

ملاكمة الدفع بالأيدى التى ابتكرت اقتداء بحركات الثعبان - فرع من أساليب ووشو "ين يانغ با قوا" التى نشأت على أساس ملاكمة شاولين، ثم أضيفت اليها الحركات المقلدة لبعض الحيوانات. وتمتاز هذه الأساليب بكثرة تغيير حركات الراحتين التى تتوقف عليها جميع حركات الجسم واليد والرجل، وهكذا تشكلت ملاكمة الدفع بالأيدى المشهورة.

تتميز هذه الرسوم بسهولة دراستها والتمرن عليها، حيث يمكن لمن يتعلمها أن يفهم الفنون الأساسية للووشو بمطالعتها والاقتداء بما جاء فيها من توضيحات. وبالاعتماد على الجهود الذاتية والتمرينات المتكررة يمكن استيعاب فنون الووشو الصينية الأصيلة بكل تأكيد.

الطبعة الاولى ...... عام ١٩٩٨

٣٥ شارع تشه قونغ تشوانغ الغربى بكين، الصين
الرمز البريدى ١٠٠٠٤٤
توزيع: الشركة الصينية العالمية لتجارة الكتب
(كوزى شوديان)
٣٥ شارع تشه قونغ تشوانغ الغربى
ص . ب ٣٩٩ بكين - الصين
طبع فى جمهورية الصين الشعبية

المحرر المسؤول :يوى شن تشيوان
الرسامة: تشن شياو مى

ISBN 7-5054-0531-4



武术挂图(阿文版)
阴阳八卦掌—蟒形踏地掌、
单换掌
绘图:陈小梅
封面设计:成　山
出版者:朝华出版社
中国北京车公庄西路 35 号
邮政编码:100044
发行者:中国国际图书贸易总公司
中国北京车公庄西路 35 号
北京邮政信箱第 399 号
邮政编码:100044
1998 年第 1 版　第一次印刷
ISBN 7 - 5054 - 0531 - 4/G·0130
00595
7 - A - 3003P



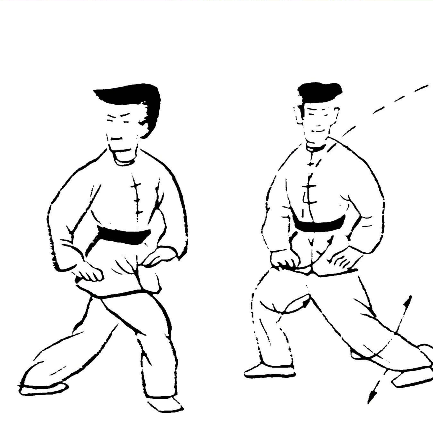
١ -
ابدأ الحركات بضغط القدم على الأرض بقوة. (ملاكمة "تادى")



٢ -
دور الذراع اليمنى دورة خارجية، واجعل راحتها فى شكل حلزونى، لوح اليد اليسرى بخط قوسى، وحولها الى شكل مخلب النمر، واخط بالرجل اليمنى مع لف الجسم نحواليسار.



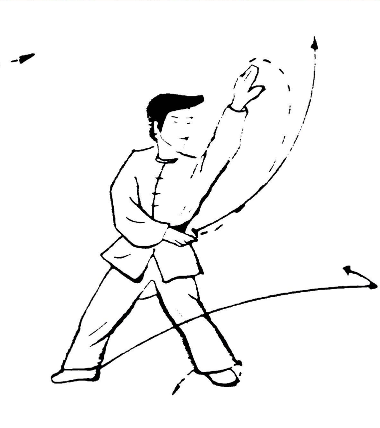
٣ -
لوح اليد اليمنى بحركة دائرية، ووجه الراحة نحو الأعلى، واجمع أصابع اليد اليسرى لجعلها فى شكل ورقة شجر الصفصاف، ولف الجسم نحو اليمين.



٤ -
دور الذراع اليمنى دورة داخلية، واجعل الراحة اليسرى فى شكل مخلب النمر، وتقدم بالرجل اليمنى مع لف الجسم نحو اليسار.



٥ -
انطلق من جديد.



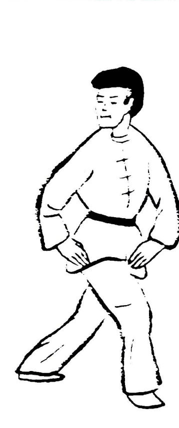
٦ -
دور الذراع اليسرى دورة خارجية، حول يدها الى شكل حلزونى، اضغط الراحة اليمنى واجعلها فى شكل مخلب النمر، ثم لف الجسم نحو اليسار.



٧ -
دور الذراع اليسرى دورة داخلية، ودور الذراع اليمنى دورة خارجية، وحول اليدين الى شكل مخلب النسر معا، ولف الجسم نحو اليسار مع رفع الركبة اليمنى.



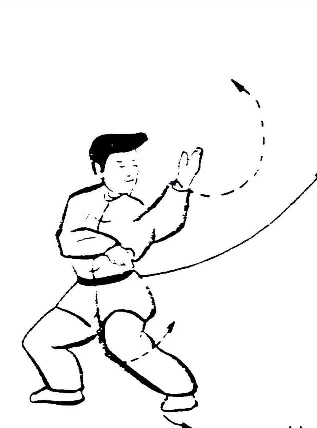
٨ -
ادفع الراحة اليسرى بشدة الى الأمام، واسحب الراحة اليمنى من الأعلى واجعلها فى شكل مخلب النسر، ولف الجسم نحو اليمين.



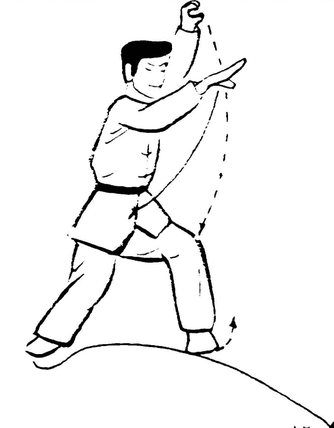
٩ -
دور الذراع اليمنى دورة داخلية مع ضغط اليد اليسرى نحو الأسفل، وحولها الى شكل مخلب النمر، وتقدم بالرجل اليمنى، ولف الجسم نحو اليمين.



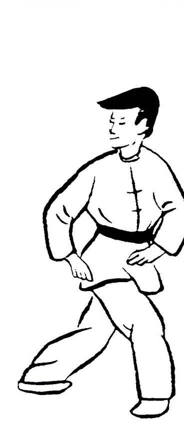
١٠ -
انطلق من جديد.



١١ -
دور الذراع اليمنى دورة خارجية، وحول يدها الى شكل مخلب النسر، ودور الذراع اليسرى دورة خارجية، واجعل راحتها فى شكل حلزونى، وتقدم بالرجل اليسرى الى الأمام.



١٢ -
دور الذراع اليسرى دورة داخلية، واجعل راحتها فى شكل مخلب النسر، وشد اليد اليمنى لتصبح فى شكل ورقة شجر الصفصاف، وانزل بالجسم فى وضع شبه جلوس، ولف الخصر.



١٣ -
اسحب الراحة اليمنى من الأسفل، ودور الذراع اليسرى دورة خارجية، واجعل راحتها فى شكل مخلب النمر، وتقدم بالرجل اليمنى مع لف الجسم نحو اليمين.



١٤ -
انطلق من جديد.



١٥ -
دور الذراع اليمنى دورة خارجية، ويدها فى شكل حلزونى، اضغط اليد اليسرى وحولها الى شكل مخلب النمر، وارفع الركبة اليمنى ولف الجسم نحو اليسار.



١٦ -
دور الذراع اليمنى دورة داخلية، واجعل يدها فى شكل مخلب النمر، واضغط اليد اليسرى، وانزل الرجل اليمنى علي الأرض، ولف الجسم نحو اليمين.



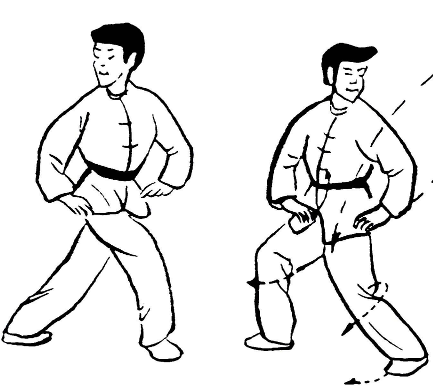
١٧ -
انطلق من جديد.



١٨ -
دور الذراع اليسرى دورة داخلية، والذراع اليمنى دورة خارجية، وحول اليدين الى شكل مخلب النمر معا، ولف الجسم نحو اليسار.

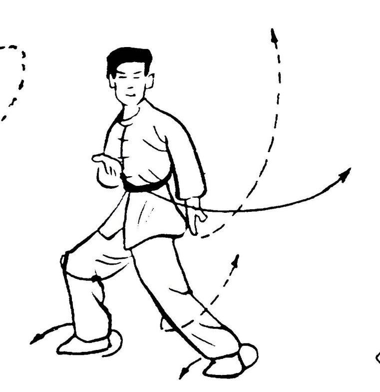


١٩ -
دور الذراع اليمين دورة خارجية، ويدها فى شكل حلزونى، ودور الذراع اليسرى دورة داخلية، وارفع الركبة اليمنى مع لف الجسم نحو اليسار.

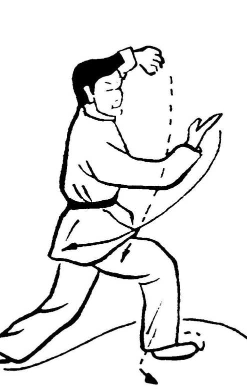


٢٠ -
دور الذراع اليمنى دورة داخلية، واضغط اليد اليسرى الى الأسفل، وحول اليدين الى شكل مخلب النمر معا، ودس على الأرض بالقدم اليمنى، ولف الجسم نحو اليمين.

٢١ -
انطلق من جديد.



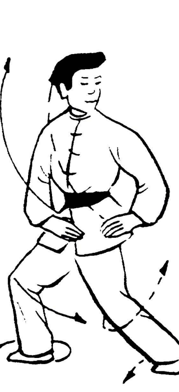
٢٢ -
دور الذراع اليسرى دورة خارجية واجعل يدها فى شكل مخلب النسر، ودور اليد اليمنى دورة خارجية، ولف الجسم نحو اليمين.



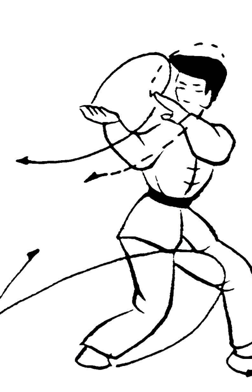
٢٣ -
اسحب اليد اليسرى من أسفل الى أعلى مع دفع اليد اليمنى بقوة، وحولها الى شكل ورقة شجر الصفصاف، وحرك الجسم الى الجانب.



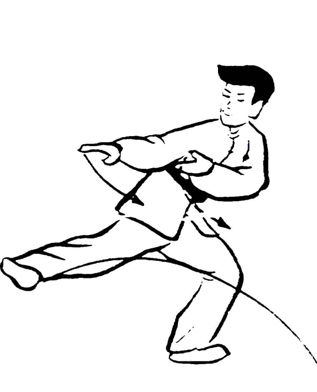
٢٤ -
دور الذراع اليمنى دورة داخلية، واضغط اليد اليسرى نحو الأسفل واجعل اليدين فى شكل مخلب النمر، وتقدم بالرجل اليمنى ولف الجسم نحو اليمين.



٢٥ -
انطلق من جديد.



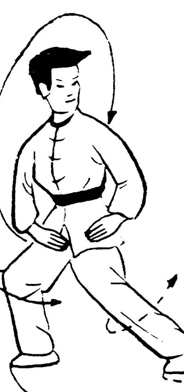
٢٦ -
دور الذراع اليمنى دورة خارجية والذراع اليسرى دورة داخلية، وحول اليدين الى شكل مخلب النسر، ولف الجسم نحو اليمين.



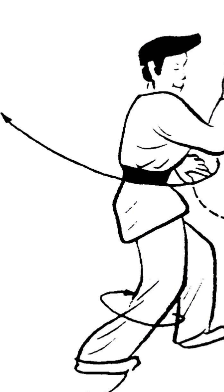
٢٧ -
دور الذراع اليمنى دورة داخلية والذراع اليسرى دورة خارجية، وحول اليدين الى شكل ورقة شجر الصفصاف، ولف الجسم نحو اليسار.



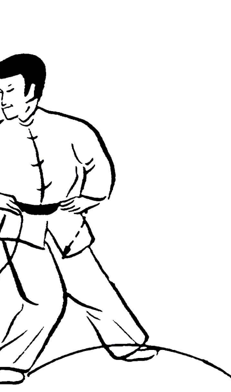
٢٨ -
اخط خطوة بالقدم اليمنى، اضغط اليد اليمنى نحو الأسفل، ودور الذراع اليسرى دورة داخلية، وحول اليدين الى شكل مخلب النمر، ولف الجسم نحو اليمين.



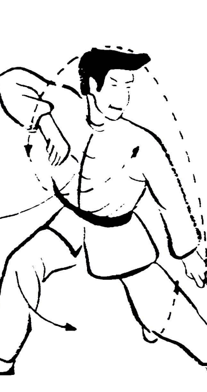
٢٩ -
انطلق من جديد.



٣٠ -
دور الذراع اليمنى دورة خارجية، ولوح الراحة اليسرى الى الجانب، واخط خطوة أمامية بالقدم اليمنى، وهز الجسم نحو اليمين.



٣١ -
دور الذراع اليمنى دورة داخلية، واضغط بالراحة اليسرى، وحرك الجسم الى اليمين.



٣٢ -
تقدم بالرجل اليمنى، وانزل اليدين حتى تتقابل أصابعهما، وهز الجسم نحو اليمين.



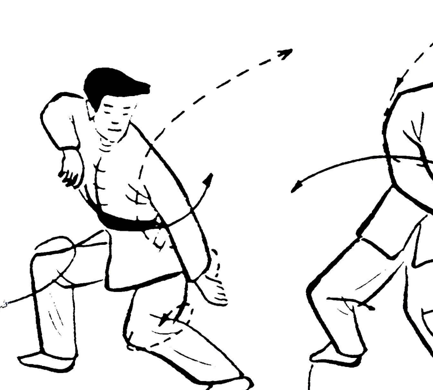
٣٣ -
وضع الاستعداد (ملاكمة "دانهوان")



٣٤ -
دور الذراع اليمنى وكذلك الذراع اليسرى دورة خارجية، وحول الراحتين الى شكل ورقة شجر الصفصاف، وتقدم بالرجل اليمنى مع لف الجسم نحو اليسار.



٣٥ -
دور الذراع اليسرى دورة داخلية، ودور الذراع اليمنى دورة داخلية مع عطف الكوع، وارفع الركبة اليسرى، ولف الجسم نحو اليمين.



٣٦ -
دور الذراع اليسرى دورة داخلية، والذراع اليمنى دورة خارجية، وحول الراحتين الى شكل مخلب النسر، ودس القدم اليسرى على الأرض.

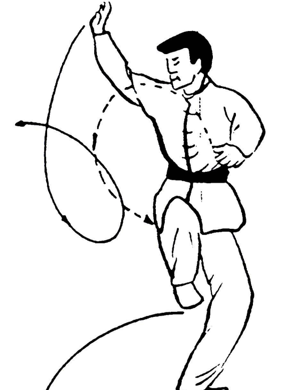
٣٧ -
دور الذراع اليسرى دورة خارجية، وانزل الراحة اليسرى ولوح اليد اليمنى فى نفس اتجاه الراحة اليسرى، ولف الجسم نحو اليسار.



٣٨ -
دور الذراع اليسرى دورة داخلية والذراع اليمنى دورة خارجية، وحول الراحتين الى شكل ورقة شجر الصفصاف، واخط بالرجل اليمنى مع لف الجسم نحو اليمين.



٣٩ -
انطلق من جديد.



٤٠ -
دور الذراع اليمنى دورة داخلية والذراع اليسرى دورة خارجية، وحول الراحتين الى شكل مخلب النسر، وارفع الركبة اليمنى، ولف الجسم نحو اليمين.



٤١ -
دور الذراع اليمنى والذراع اليسرى معا دورة خارجية، وانزل الرجل اليمنى على الأرض مع لف الجسم نحو اليمين.



٤٢ -
دور الذراع اليمنى دورة خارجية، اجعل الراحة فى شكل حلزونى، ولوح اليد اليسرى لتتبعها الراحة اليمنى فى نفس الاتجاه، ولف الجسم نحو اليمين.



٤٣ -
دور الذراع اليمنى دورة داخلية والذراع اليسرى دورة خارجية، وحول الراحتين الى شكل ورقة شجر الصفصاف، ولف الجسم نحو اليمين.



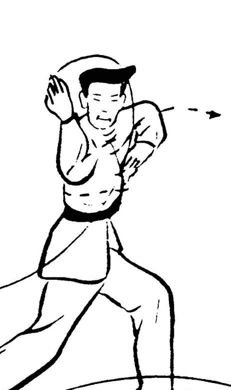
٤٤ -
انطلق من جديد.



٤٥ -
دور الذراع اليسرى دورة خارجية والذراع اليمنى دورة داخلية، وحول الراحتين الى شكل مخلب النسر، ولف الجسم نحو اليمين مع رفع الركبة اليمنى.



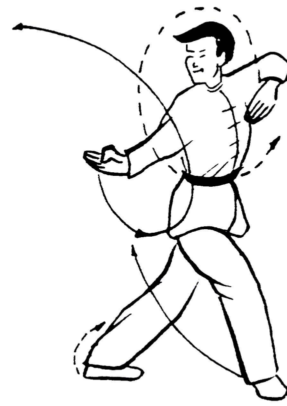
٤٦ -
دور الذراع اليسرى دورة خارجية والذراع اليمنى دورة داخلية، ومد الرجل اليمنى بقوة الى الجانب مع لف الجسم نحو اليمين.



٤٧ -
دور الذراع اليمنى واليسرى دورة خارجية معا، وحول الراحة اليمنى الى شكل حلزونى والراحة اليسرى الى شكل ورقة شجر الصفصاف، وحرك الجسم نحو اليمين.



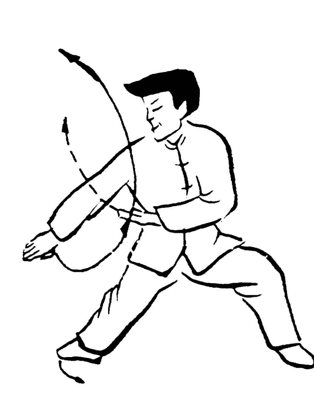
٤٨ -
دور الذراع اليمنى دورة داخلية والذراع اليسرى دورة خارجية، وحول الراحتين الى شكل ورقة شجر الصفصاف، وتقدم بالرجل اليمنى مع لف الجسم نحو اليمين.



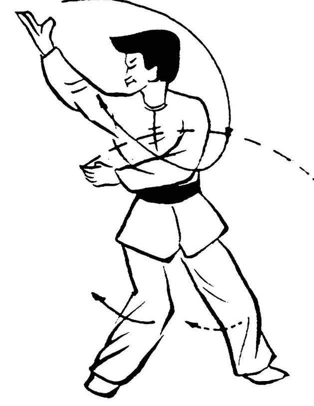
٤٩ -
انطلق من جديد.



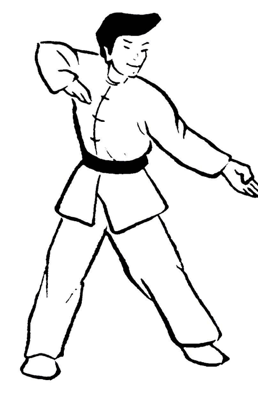
٥٠ -
دور الذراع اليمنى دورة داخلية، وحول الراحة الى شكل حلزونى، ودور الذراع اليسرى دورة خارجية، واجعل راحتها فى شكل مخلب النمر، ارفع الركبة اليمنى، ولف الجسم نحو اليمين.



٥١ -
دور الذراع اليمنى دورة داخلية واجعل راحتها فى شكل ورقة شجر الصفصاف، واضغط اليد اليسرى الى الأسفل، ودس بالقدم اليمنى ولف الجسم نحو اليمين.



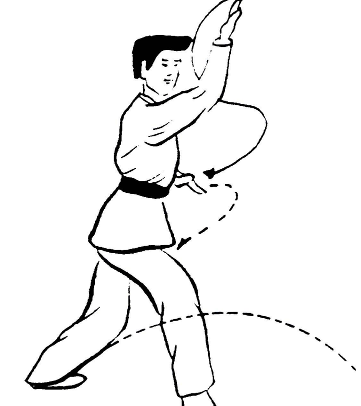
٥٢ -
دور الذراع اليمنى دورة خارجية، واجعل راحتها فى شكل حلزونى، واجمع أصابع الراحة اليسرى لتصبح فى شكل ورقة شجر الصفصاف، وحرك الجسم نحو اليمين.



٥٣ -
دور الذراع اليمنى دورة داخلية، واجعل راحتها فى شكل ورقة شجر الصفصاف، ودور الذراع اليسرى دورة خارجية، ولف الجسم نحو اليمين.



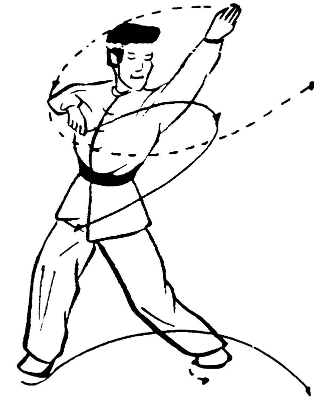
٥٤ -
انطلق من جديد.



٥٥ -
دور الذراع اليسرى دورة خارجية، وحول الراحة الى شكل مخلب النمر، ودور الذراع اليمنى دورة خارجية، وحول راحتها الى شكل حلزونى، وتقدم بالرجل اليمنى مع لف الجسم نحو اليسار.



٥٦ -
دور الذراع اليمنى دورة داخلية، وحول راحتها الى شكل مخلب النسر، اجمع أصابع اليد اليسرى لضغطها نحو الأسفل، تقدم بالرجل اليسرى مع لف الجسم نحو اليمين.



٥٧ -
دور الذراع اليسرى دورة خارجية، وحول راحتها الى شكل حلزونى، ومد اليد اليمنى لتجعل راحتها فى شكل مخلب النسر، ولف الجسم نحو اليمين.



٥٨ -
دور الذراع اليسرى دورة داخلية والذراع اليمنى دورة خارجية، وحول الراحتين الى شكل ورقة شجر الصفصاف، اخط بالرجل اليمنى الى الأمام ولف الجسم الى اليمين.



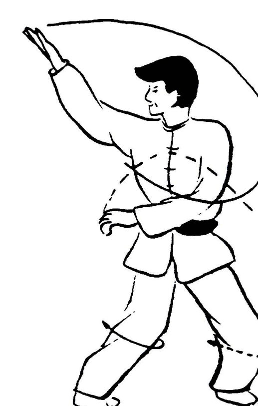
٥٩ -
انطلق من جديد.



٦٠ -
دور الذراع اليمنى دورة خارجية، وحول راحتها الى شكل حلزونى، واضغط اليد اليسرى نحو الأسفل، واجعلها فى شكل مخلب النمر، وارفع الركبة اليمنى مع لف الجسم نحو اليمين.



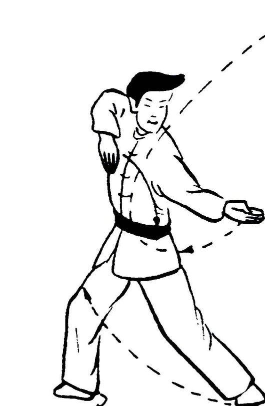
٦١ -
دور الذراع اليمنى دورة داخلية، وحول راحتها الى شكل ورقة شجر الصفصاف، ودور الذراع اليسرى دورة خارجية، واجعلها فى شكل مخلب النمر، دس على الأرض بالرجل اليمنى.



٦٢ -
دور الذراع اليمنى دورة خارجية والذراع اليسرى دورة داخلية، وحول الراحة اليسرى الى شكل مخلب النسر.



٦٣ -
دور الذراع اليمنى دورة داخلية والذراع اليسرى دورة خارجية، وحول الراحة اليسرى الى شكل ورقة شجر الصفصاف، ولف الجسم نحو اليسار.



٦٤ -
انطلق من جديد.



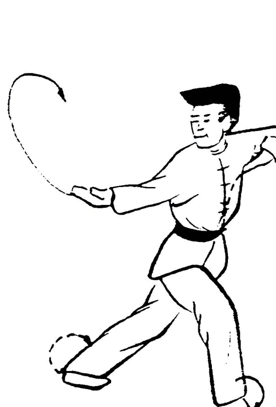
٦٥ -
دور الذراع اليسرى دورة داخلية، وحول راحتها الى شكل حلزونى، واضغط اليد اليمنى الى الأسفل، واجعلها فى شكل مخلب النمر، وارفع الركبة اليسرى مع لف الجسم نحو اليمين.



٦٦ -
دور الذراع اليسرى دورة داخلية والذراع اليمنى دورة خارجية، وحول الراحتين الى شكل مخلب النسر، ودس الرجل اليسرى، وانقض بالجسم على الأرض.



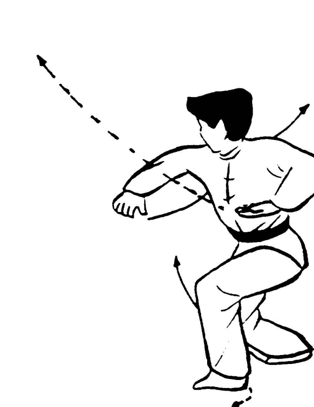
٦٧ -
دور الذراع اليسرى وكذلك الذراع اليمنى دورة خارجية، وحول الراحتين الى شكل ورقة شجر الصفصاف، وحرك الجسم نحو اليمين.



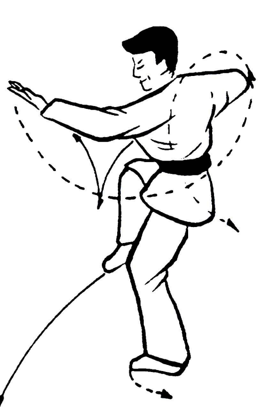
٦٨ -
انطلق من جديد.



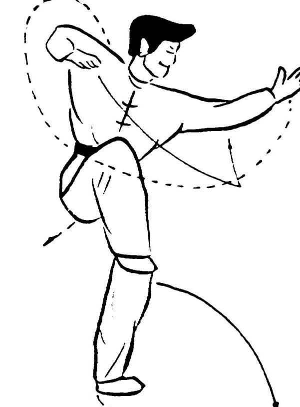
٦٩ -
دور الذراع اليمنى دورة داخلية، واجعل راحتها فى شكل مخلب النسر، واضغط اليد اليسرى الى الأسفل، وحول راحتها الى شكل مخلب النمر، ولف الجسم نحو اليمين.



٧٠ -
دور الذراع اليمني دورة داخلية والذراع اليسري دورة خارجية، وحول راحتها الي شكل ورقة شجر الصفصاف، تقدم بالقدم اليسري مع لف الجسم نحو اليمين.



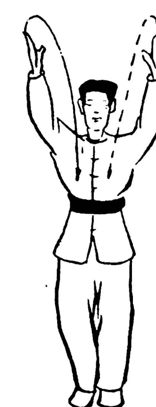
٧١ -
دور الذراع اليمنى دورة داخلية، وحول الراحة اليسرى الى شكل حلزونى مع سحبها بحركة دائرية، وارفع الركبة اليمنى، ولف الجسم نحو اليمين.



٧٢ -
الجانب الآخر لحركة ٧١.



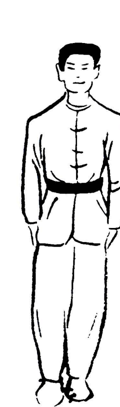
٧٣ -
دور الذراع اليسرى دورة خارجية، ولف الجسم نحو اليسار، ودس على الأرض بالقدم اليمنى٩، ودور الذراع اليمنى دورة خارجية، وحول راحتها الى شكل ورقة شجر الصفصاف.



٧٤ -
دور الذراع اليمنى دورة خارجية مع رفعها الى الأعلى، ودور الذراع اليسرى دورة داخلية مع رفعها الى الأعلى، واجمع الرجلين لتقف مستقيما.



٧٥ -
انزل الذراعين واضغط الراحتين مستويتين الى البطن، وانقل ثقل الجسم الى الخلف قليلا.



٧٦ -
انزل اليدين حتى تلتصقا بجانبى الرجلين، قف مستقيما لتنتهى من جميع الحركات.